

Le Super Memory

ma parenthèse
COCOON



Stimulez votre mémoire en douceur

Notre mémoire est comme un muscle : **plus on la fait travailler, plus elle reste vive et efficace**. Alors pour booster vos neurones en famille tout en vous amusant, on vous invite à créer votre propre Super Memory ! Un memory unique, fait par vous et pour vous, pour entraîner votre mémoire tout en vous remémorant vos plus beaux souvenirs...

Comment créer votre jeu de memory ?

✓ Choisissez vos images préférées :

Sélectionnez des **photos ou images marquantes** :

- Un chanteur ou un acteur que vous aimez.
- Une photo de votre ville natale ou d'un endroit cher à votre cœur.
- Une image d'un objet, d'un plat ou d'un jouet qui vous rappelle votre enfance.
- Un souvenir de vacances inoubliable.
- Une photo de famille ou de vos petits-enfants.

✓ Préparez vos cartes

Découpez des petits carrés de papier cartonné (environ 6x6 cm) et collez-y vos images en double. Pour plus de solidité, **vous pouvez plastifier vos cartes** ou les coller sur du carton épais.

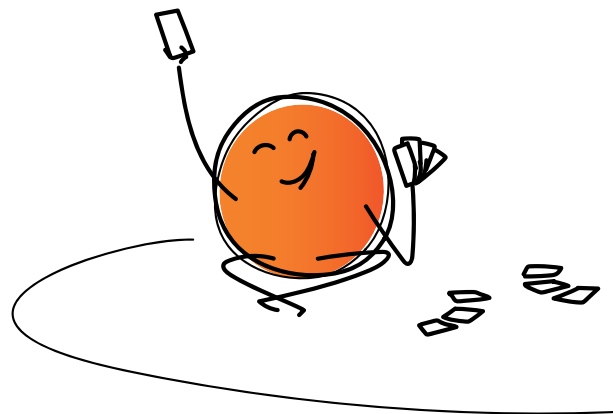
✓ Jouez et entraînez votre mémoire !

Mélangez les cartes et disposez-les face cachée. Retournez-en deux à la fois : **si elles forment une paire, c'est gagné !** Sinon, essayez de vous souvenir de leur emplacement pour le prochain tour.

Challengez-vous !

Ajoutez des niveaux de difficulté en augmentant le nombre de cartes au fil du temps. Jouez en famille avec vos petits-enfants et partagez des anecdotes liées aux images.

Testez votre mémoire chaque semaine et notez vos progrès.



Le petit coup de 👍

À télécharger **"Lumosity"**, une application pour muscler son cerveau à tout âge, qui propose des jeux spécialement conçus pour renforcer la mémoire, la rapidité, la flexibilité mentale et les capacités de résolution de problèmes.